

B2.34.1 L'importance de la nostalgie

Het belang van nostalgie



La **nostalgie** est une émotion nuancée, à la fois **joie** et **tristesse**. En repensant à des souvenirs heureux, on ressent parfois un manque, mais ces retours en arrière peuvent aussi être utiles. On peut même se sentir soulagé en se rappelant une période **douloureuse**, parce qu'on voit qu'on l'a **surmontée**. *Du coup*, on fait le point sur sa vie et on renforce sa confiance pour l'avenir.

Nostalgie is een genuanceerde emotie, tegelijk vreugde en verdriet. Wanneer je terugdenkt aan gelukkige herinneringen, voel je soms een gemis, maar die terugblikken kunnen ook nuttig zijn. Je kunt je zelfs opgelucht voelen wanneer je je een pijnlijke periode herinnert, omdat je ziet dat je die hebt overwonnen. Daardoor maak je de balans op van je leven en versterk je je zelfvertrouwen voor de toekomst.

1. Pourquoi certaines personnes peuvent-elles être contentes de se remémorer des moments tristes ou difficiles ?
 - a. Parce que cela efface complètement les émotions négatives
 - b. Parce que cela leur donne envie de revivre exactement la même situation
 - c. Parce qu'elles se rendent compte que ce n'était pas si dur ou qu'elles ont surmonté la période
 - d. Parce que cela prouve qu'elles n'ont jamais été sensibles
2. Comment la nostalgie est-elle décrite ?
 - a. Comme une réaction physique qui empêche de réfléchir
 - b. Comme une émotion complexe qui mélange joie et tristesse
 - c. Comme un sentiment sans lien avec le passé
 - d. Comme une émotion simple, uniquement joyeuse

1-c 2-b